



**VERRÜCKT?
NA UND!**

Ein Programm von
Irrsinnig Menschlich e.V.

„Verrückt? Na und!“ – Aufklärung und Selbsthilfe in einem Projekt...

Ein Mutmacher -Text von Dennis Riehle nicht nur für persönliche Experten. Der Autor engagiert sich seit Jahren als persönlicher Experte bei „Verrückt? Na und!“ und in der Selbsthilfe.

Die Herausforderung

Persönliche Experten sind bei „Verrückt? Na und!“ in jeder Schulklasse neu gefordert, ihre eigene, oftmals durchaus sensible, vielleicht anspruchsvolle Geschichte so darzulegen, dass sie einerseits nichts beschönigt und andererseits nicht noch weitere Vorurteile über psychische Erkrankungen und Menschen, die davon betroffen sind, bestärkt.

Meine Haltung

In der Frage, wie eine derartige Bindung zwischen dem Betroffenen und den Schülerinnen und Schülern entstehen kann, orientiere ich mich zumeist daran, wie ich in meiner Selbsthilfegruppe über mich spreche. Seit über zehn Jahren moderiere ich die Treffen von Betroffenen und Angehörigen psychisch kranker Menschen, die sich austauschen und gegenseitig mit ihren Erfahrungen in der Bewältigung des Alltages stützen. Schon früh fragten mich dort Teilnehmer, wie ich es schaffen würde, so freizügig über mein Leben zu berichten. Mir kommt dabei die Frage einer Schülerin bei einem Schultag in den Sinn, die wissen wollte, ob ich denn in meiner Erkrankung auch irgendeinen Vorteil sehen könne? Ja, die Gelassenheit, die ich gewonnen habe, ist für mich bereichernd und hilft mir dabei, gelassen Menschen an meinem Alltag teilhaben zu lassen.

Sicher gehört ein großer Vorschuss Vertrauen dazu, jemanden dieses Privileg zukommen zu lassen. Und tatsächlich war ich am Anfang nicht immer sicher, ob ich es den Schülern zugestehen will. Ich wusste ja nicht, wie sie reagieren würden. Und mir war auch klar, dass Kommentare kommen könnten, die mir vielleicht nicht gefallen. Aber gehört nicht zu der von mir verstandenen Gelassenheit auch das Zugeständnis, gerade bei jüngeren Menschen einen anderen Maßstab anzulegen? Immerhin ist Diskriminierung auch stets eine beiderseitige Definition und hängt maßgeblich davon ab, ob ich sie als eine solche wahrnehme. Und schließlich kann man bei Schultagen, die für seelische Gesundheit sensibilisieren wollen, nicht bereits im Vorfeld davon ausgehen, dass ein derartiges Feingefühl schon mitgebracht wird.

Mit Humor und Spontanität nachdenklich machen

Für mich gehört zu meiner Philosophie, wie ich auf ein Gespräch mit Schülern zugehe, ebenso eine gute Portion Humor. Möglicherweise liegt es an meiner lebensbejahenden Einstellung und auch am Auftrag, der mir aus der Selbsthilfe bewusst ist, wonach aus solch einer Begegnung niemand depressiver hervorgehen soll als er es zu Beginn vielleicht schon war! Im Gegenteil: Nachdenklichkeit und Reflektion sind mir wichtig, nicht aber Mitleid zugesprochen zu bekommen. Ich kann Mitgefühl erhoffen – doch das sollte in solchen Momenten nicht im Vordergrund stehen.

Mir gelingt es mir immer besser, mit manchem Grinsen, Kopfschütteln und Augenzwinkern auf meine Geschichte zu blicken, wenn ich sie der Klasse vortrage. Und tatsächlich muss ich dann ab und zu selbst eingestehen, dass so Einiges in meinem Leben ziemlich „psycho“ ist. Denn zumeist sind die gelingenden Schultage diejenigen, in denen mein Beitrag spontan bleibt.

Übung macht den Meister

Schon bald nach meinem Einstieg bei „Verrückt? Na und!“ habe ich erkannt, dass es wenig Sinn hat, einen Vortrag über Krankheiten zu halten. Nur, wenn sie fernab von Lehrbüchern in eine Erzählung eingebunden werden, die ganz praktisch aufzeigt, welche Auswirkungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten, und auch welche Chancen, Hoffnungen und Wünsche mit seelischer Beeinträchtigung lebendig werden, hinterlässt das einen bleibenden Eindruck. Gerade die Details, die im Redefluss und Austausch mit Jugendlichen zutage treten, sind die Kleinigkeiten, die im Gedächtnis der Schüler bleiben. Deshalb braucht es auch ein gewisses Selbstvertrauen, um nicht auf einen vorgeschriebenen Leitfaden zurückgreifen zu müssen, wenn es darum geht, auch mehrere zig Lebensjahre abwechslungsreich und informativ darzubieten. Übung ist dabei die beste Form, die eigene Art der Präsentation zu finden. Neben einigen gedanklichen Stichworten gehe ich mittlerweile mit viel Vorfreude in jeden Schultag.

Therapie der anderen Art

Oft bin ich neugierig, was ich dieses Mal aus den Tiefen meiner Erinnerungen an Pointen hervorhole, die das Interview markieren werden. Es hat schon etwas von Eigentherapie, sich dem „kalten Wasser“ auszusetzen. Und wie wir es in der Verhaltenstherapie lernen, gelingt das Überwinden von Unsicherheiten dann, wenn wir ausprobieren, was passiert. Niemanden wird es überraschen, dass all meine bisherigen Schultage wie von selbst liefen. Nicht nur, dass die Wertschätzung der Schüler für den persönlichen Experten auch jeden „BlackOut“ nachsieht oder Grenzen der Privatsphäre respektiert – Das Wissen darum, mit einer Botschaft von „Auch als ‚Psycho‘ kann man richtig gut leben!“, dazu beigetragen zu haben, Ängste und

Vorurteile über die seelischen Krankheiten zu mindern, überwiegt schlussendlich einen tiefen Seufzer, wenn die Antwort einmal schwerfällt.

Wir sind Botschafter

Bei „Verrückt? Na und!“ stellen Betroffene nicht nur ihre Lebensgeschichte vor, sondern repräsentieren gleichsam die vielen Menschen, die mit ihrer Erkrankung hadern und still unter Diskriminierung leiden. Und dieser Grundsatz findet sich auch in der Selbsthilfe: Mir tut es nicht nur gut, dass ich unbefangen von meinen Problemen berichten und damit sprichwörtlich immer wieder so manchen „Müll“ von meiner Psyche loswerden kann. Ich helfe eben auch Anderen: Schülerinnen und Schülern, die möglicherweise selbst zweifeln, wie sie mit ihrer gedrückten Stimmung umgehen sollen. Mitschülern, die einen betroffenen Freund kennen und nicht wissen, wie sie sich ihm gegenüber verhalten sollen. Und alle zusammen sind wir Botschafter für Aufklärung, Offenheit und Lebenslust.